IH ホットプレート Cooking ［レシピ集］

医療用ペースメーカーなどをお使いの方は、念のため専門医師とよくご相談のうえ、お使いください。

パナソニック株式会社
キッチンアプライアンスビジネスユニット
〒651-2271 神戸市西区高塚台1丁目5番1号

ZY02-8456
S0609-6031

＜KZ-HP2000＞

Panasonic

取扱説明書

IH ホットプレート
（IH 調理器）

家庭用

品番 KZ-HP2000
（専用プレート・鍋付き）
KZ-HP1000
（専用プレート付き）

このたびは、IH ホットプレート（IH 調理器）をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●ご使用前に「安全上のご注意」（P.4～6）を必ずお読みください。
●保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

保証書別添付

いろいろな鍋やプレートで、広がるレパートリーと団らんの輪

焼き物

素早い予熱で、すぐ調理。
安定した強力加熱で、
焼肉がおいしく。

鍋物・煮物・蒸し物

きめ細やかな火力調節で鍋物・煮物・蒸し物を。
中火以下は音も静かで楽しい団らんのジャマになりません。

揚げ物

材料を入れて、一時的に油温が下がっても、すばやく復帰。揚げながらいただく串揚げなど、メニューも広がります。

	●専用プレート	●鍋	●土鍋風鍋	●天ぷら鍋(別売品)
品番		KZ-AN10	KZ-AD30	KZ-T1K
希望小売価格		10,500円	10,500円	2,310円
寸法	幅36.7 cm 奥行29.2 cm 深さ2.2cm	内径24.4 cm 深さ7.2 cm	内径24.4 cm 深さ7.2 cm	内径22.1 cm 深さ8.3 cm
KZ-HP 2000	○	○	別売	
KZ-HP 1000	○	別売	別売	

	●専用焼肉プレート	●専用蒸しケース ※KZ-AN10・KZ-AD30専用	●専用蒸し板 ※KZ-AN10・KZ-AD30専用
品番	KZ-AY10	KZ-GM1	KZ-SM1
希望小売価格	11,025円	5,250円	2,100円
寸法	幅36.7 cm 奥行29.2 cm 深さ1.9cm	内径27.4 cm 深さ6.2 cm	内径23.7 cm 深さ4.1 cm
KZ-HP 2000	別売	別売	別売
KZ-HP 1000	別売	別売	別売

●別売の鍋・プレートは、お買い上げの販売店へお問い合わせください。[税込・2010年9月現在]

たこ焼き

別売のプレートで
たこ焼きパーティ！
お子様も大喜びです。

●たこ焼きプレート(別売品)

品番 KZ-TK1
希望小売価格 3,150円
幅18 cm 奥行19 cm 14穴

もくじ CONTENTS

専用プレート・鍋はガスコンロやビルトインIHで使えますか？ P.8〜9

その他使える鍋を確認するには？ P.10

お問い合わせの多い項目がすぐに探せます

お好み焼きは何℃で焼けばおいしいの？ P.31

安全上のご注意 (必ずお守りください)

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

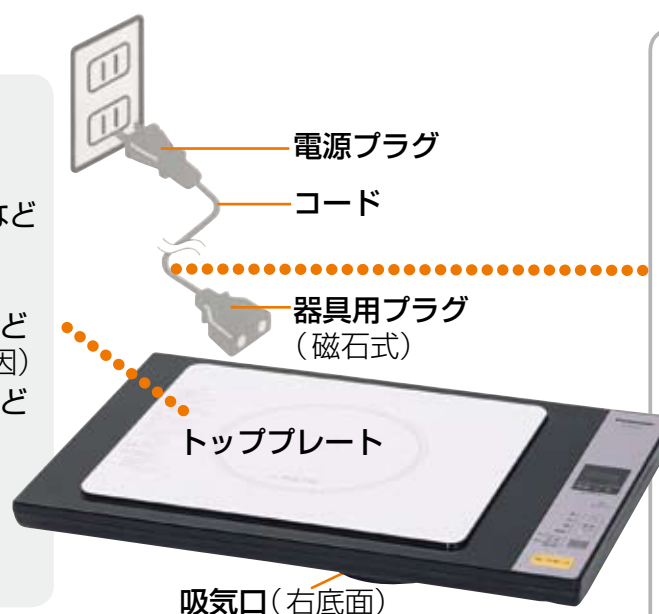
してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。

火災、爆発、やけど けが、感電などを 防ぐために…

警告

トップブレート(ガラス製)には

- 専用プレート・鍋以外の物を載せない
  - カセットコンロ、ボンベ、缶詰、湯たんぽなど (誤って加熱すると、爆発の原因)
  - レトルトパック、アルミ箔鍋、内側にアルミ箔を貼った紙パック、アルミ箔など (破裂によるけが、加熱による発火の原因)
  - 金属製スプーン、専用プレートのふたなど (加熱によるやけどの原因)
- 強い衝撃(上に乗ったり、物を落とすなど)を加えない (ひびが入ったり、割れると感電の原因)

揚げ物をするときは

- そばを離れない
- 800g(0.9L)未満の油で調理しない

- 「揚げ物」コースで調理する
- 必ず別売の天ぷら鍋を使う (P.3,10)

- 鍋底が反ったり変形していない鍋を使う
- 鍋は中央に置く

(油温が上がりすぎて、発火の原因)

いため物・焼き物をするときは

- そばを離れない

(少量の油を使うため、油温が急激に上がり発火の原因)

➡「加熱コース」で調理する場合は予熱の火力を弱めにし、加熱しすぎない。

※鍋底が薄いもの・反っているものは赤熱することがあります。

液体を加熱するときは

- 加熱する前にかき混ぜる
  - だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物など

(水や調理物を加熱していると、突然噴き出したり鍋が飛び跳ねることがあり、やけど・けが・トッププレート破損の原因)

プラグやコードの取り扱いに注意

(ショート・絶縁不良・劣化などによる発火・感電の原因)

- 定格15A・交流100Vのコンセントを単独で使う
- 電源プラグは根元まで確実に差し込む
- プラグのほこりなどは定期的に取る
  ➡プラグを抜き、乾いた布でふく。

- 傷んだプラグ・緩んだコンセントは使わない
- コード・プラグを傷めない

傷つける、加工する、熱器具に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねるなど

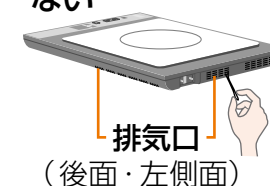
- 器具用プラグ先端にピンやゴミを付着させない
- 乳幼児に器具用プラグをなめさせない
- ぬれた手で、プラグの抜き差しはしない

次の点もご注意ください

(火災・やけど・けが・感電の原因)

- 取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせない
- 本体を水につけたり、水をかけたりしない
- 吸・排気口やすき間にピンや針金など金属製の物を入れない

(後面・左側面)

- 分解・修理・改造をしない
  ➡修理は販売店にご相談ください。

異常・故障時は

- 直ちに使用を中止する(発煙・発火、感電のおそれ)

<異常・故障例>

- 焦げ臭いにおいがする
- 触れるとビリビリ電気を感じる
- プラグ・コードが異常に熱くなる
- コードを動かすと、通電したりしなかったりする
- トッププレートにヒビ割れができた

➡すぐに電源プラグを抜いて、点検・修理を依頼してください。

使用上のお願い

⚠注意

専用プレート・鍋を使うときは

●ふたを取るときは、蒸気に触れない
（やけどの原因）

●取っ手・ふたつまみがぐらぐらするときは、締め直して使う（P.9）
（外れるとやけどの原因）

揚げ物をするときは（発火・やけどに注意！）

●油煙が多く出たら、すぐに電源プラグを抜く
（加熱を続けると、発火の原因）

●油の飛び散りに注意する
（やけどの原因）
➡油の飛び散りを少なくするには（P.23）

●他の機器（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない
（温度調節機能が正しく働かず、発火の原因）

●顔を近づけない
（やけどの原因）

プラグやコードの取り扱いに注意

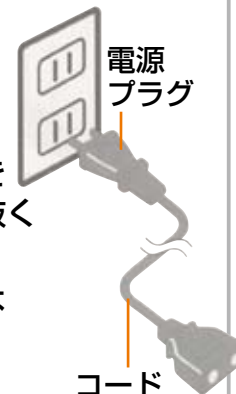
（ショート・漏電による発火、感電、やけどの原因）

●専用の電源コード以外を使ったり、電源コードを他の機器に転用しない

●抜くときは、コードを持たずに必ずプラグを持って引き抜く

●使用時以外はコンセントから抜く

医療用ペースメーカーなどをお使いの方は

●念のため医師とよくご相談ください
（本製品の動作がペースメーカーに影響を与える原因）

使用中や使用後しばらくは

●高温部に触れない
（やけどの原因）
●専用プレート・鍋・ガード・トッププレートなど
➡プラグを抜き、各部が冷えてからお手入れする。

次の点もご注意ください

●水のかかるところや火気の近くで使わない
（感電・漏電の原因）

●専用プレート・鍋が滑り落ちるようなことはしない
（けが・やけどや鍋が破損する原因）
●不安定な所で使わない
●鍋がずれた状態で使わない
●鍋を載せたまま本体を持ち運ばない
●専用プレートは必ずガードにセットして使う

●鍋の下に紙、ふきん、汚れ防止カバーなどを敷かない
（敷物が焦げたり、温度調節機能が正しく働かずに調理物が燃える原因）

●空焼きしたり、加熱しすぎない
（調理物が燃えたり鍋が破損する原因）

●調理以外に使わない
（過熱・異常動作による発火の原因）

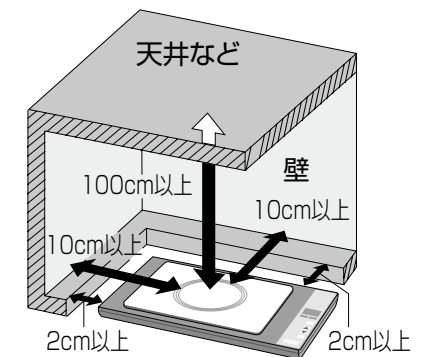
使用中は磁力線が出ます

●IHクッキングヒーターの上で使わない
（IHクッキングヒーターが故障する原因）

●トッププレートの上で電磁誘導加熱の調理機器を使わない
●IHジャー炊飯器など
（本製品が故障する原因）

●磁気に弱いものを近づけない
●ラジオ・テレビ・補聴器など
（雑音が入ったり、音が小さくなる原因）
●ICカード・キャッシュカード類など
（記録が消えたり、壊れる原因）

周囲の可燃物からの距離

●図の距離を離す
（可燃物が木製の壁・家具などの場合）
●片側（右側もしくは左側）は開放する。

［消防法　基準適合］

●熱に弱い物の上で使ったり、熱い専用プレートやガードを置かない。
じゅうたん、ビニール製テーブルクロスなど
（敷物が焦げたり、火災の原因）

●操作部に熱い鍋などを置かない
（損傷することがあります）

●吸気口・排気口をふさがない
（本体内部の温度が上がる原因）

お知らせ

●テーブルなどの上に長期間置いたままにすると表面に脚ゴムの跡が残ることがあります。

各部の名前

専用プレート

ふたつまみ

取っ手

ガード
●専用プレート以外には、使用しないでください。（高温の鍋などがガードに触れると変形するおそれがあります）

排気口

ご使用にともない、裏面が変色したり脚部の塗装がこすれて、はがれることがあります。

付属品：樹脂製へら（1本）
●追加購入できます
品番：AZU58-845
希望小売価格：525円
（税込･2009年6月現在）

コード

電源プラグ　器具用プラグ

トッププレート

吸気口（本体底面）

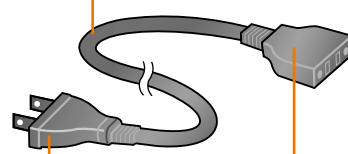
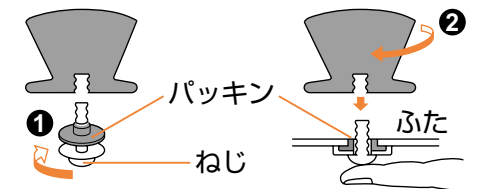
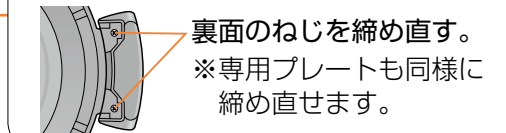
鍋（KZ-HP2000のみ）

ご使用にともない、裏面・鍋底が変色することがあります。

ふたつまみ（鍋）の取り付け方

❶ねじを回して、ふたつまみから外す。
❷ふたの裏面からねじをはめて指で支え、ふたつまみを回して取り付ける。

取っ手が緩くなってきた場合

裏面のねじを締め直す。
※専用プレートも同様に締め直せます。

操作部 ●表面に保護用フィルムの付いているものは、はがしてお使いください。

カウントタイマー（P.13）
●時間の経過がわかります。
●ホットプレート・加熱・揚げ物コースに使えます。

●4つのコースが選べます。
ホットプレート（P.12）
加熱（P.14）
味しみこみ（P.15）
揚げ物（P.15）

異常ではありません

使いはじめは
●排気口などから、においがすることがあります。

使用中は
●「ピチッ」「キーン」などの音がすることがありますが、専用プレートや鍋の熱膨張によるものです。
●鍋の種類によって、「キーン」「ジー」「ブーン」など共振する音がします。
鍋の位置をずらすと止まることがあります。
●本体内部からファンの運転音がします。
ファンの運転音は、火力に応じて2段階に分けています。
（火力「中」以下では、小さくなります）
●排気口から熱気が出て、卓上が熱くなります。

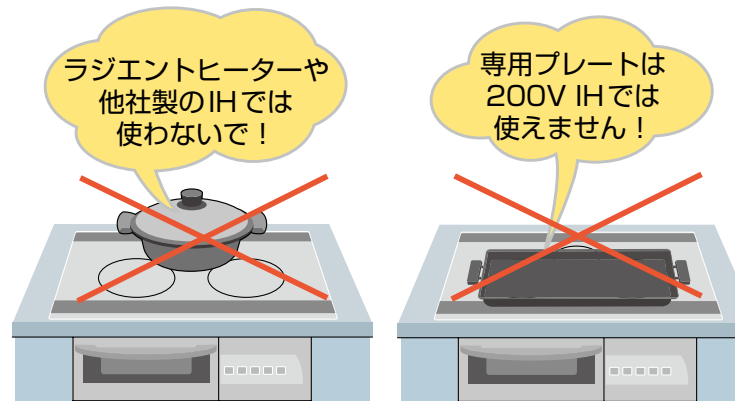
専用プレート・鍋を傷めないために

<専用プレート・鍋>
●ガスコンロなどで使わない。
<鍋>
●空焼きをしない。
●揚げ物、焼き物、いため物をしない。

調理面のフッ素樹脂を傷めないために

<専用プレート・鍋>
●金属製のおたまや、へら、ナイフ、フォークなど角や先端の尖ったものは使わない。
※付属の樹脂製へらを使う。
●ていねいに取り扱う。（落としたり、金属などの固い物に当てて傷を付けない）
●強くこすらない。
●調理物を入れたままにしない。
●熱いうちに水につけて急冷しない。

鍋は当社製の100V・200V IHクッキングヒーターで使えます

●200V IHクッキングヒーターの場合、水を沸騰させ続けると、一時的に火力が弱くなることがあります。
➡しばらくすると、火力が上がります。

目の不自由な方のために

●トッププレートの中心がわかるように、凸マーク（★印部）を設けています。
●操作部の各ボタンには、機能を意味する点字が入っています。（P.20）

使える鍋は？ 確認のしかた

お手持ちの鍋を確認するとき

1 鍋に水を入れ中央に置く

2 プラグを接続する

3 で「加熱」を選び、 を押す

使える鍋は…
火力表示が点灯

●確認したら、切/スタート で切る。

使えない鍋は…
火力表示が点滅

●約１分後に表示が消え、通電が止まる。

新しく購入するとき

←マークを確認
CH·IH　IH

●財団法人「製品安全協会」が認定したIH対応の商品を選ぶ。

揚げ物をするとき

必ず別売の天ぷら鍋を使う（P.3）

使える・使えないの見分け方

	使えます！	使えません！
材質	鉄・ホーロー・ステンレス ●ステンレスは鍋によって火力が弱くなります。 ●ホーロー鍋は、空焼き・焦げ付きを避ける。（溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します）	アルミ・銅 耐熱ガラス 土鍋 ●市販の土鍋は、「IH用」と表示されていても使わない。（故障したり、火力が弱くなり、うまく調理できないものがあります）
底の形	平らで、トッププレートに密着する	丸い 脚がある 反りがある ●反りの目安として、約3mm以上のものは使わない。 ・揚げ物調理：約1mm以上 ・味しみこみ：約2mm以上 （安全機能が正しく働かない、火力が弱くなったり、加熱できないことがあります）
大きさ（底径）	12〜26cm	12cm未満 ●異常検知機能が働いて、火力が弱くなる、加熱できないことがあります。

●底が薄すぎるものは、空焼き・強火の加熱で反ることがあります。

ホットプレート調理 焼き物

準備

お願い

●「ホットプレートコース」では、専用プレート以外は使わない。（別売のたこ焼きプレートや、フライパンで焼き物をするときは「加熱コース」を使う）

●プラグを接続した状態では「ホットプレートコース」が選択されています。

操作

1 切/スタート でスタートする

2 △設定▽ で予熱の温度を合わせる

●温度調節の目安：P.31

温度 230 予熱中は点滅

●予熱時間の目安：約5分30秒（ふたをして230℃に合わせたとき）

予熱ができたら焼く ピピピー

点灯

3 調理が終わったら 切/スタート を押し、プラグを抜く

カウントタイマーの使い方

●専用プレートのふたを閉めて何分たったか知りたいとき
●揚げすぎないように揚げ時間を計りたいとき
・・・など

1 カウント を押す（◷が点灯）

●1秒～9分59秒　●10分～1時間

0:01　点滅 10
0:02　11
1秒単位　1分単位

2 カウント中に押すと止まる

3:20

3 もう一度押すと消える（温度表示に戻る）

お知らせ

●カウントタイマー表示中は温度が表示されません。

➡設定温度を確認するときは △ または ▽ を押す。（約3秒間、表示されます）

ホットプレート調理

加熱調理 鍋物・蒸し物・煮物 / 味しみこみ / 揚げ物調理

準備

1 加熱調理
鍋を本体中央に置く

揚げ物調理
必ず別売の天ぷら鍋に800g（約0.9L）の油を入れ中央に置く

水滴はふいておく

・800g未満の油で揚げない。（発火の原因）
・鍋底に約1mm以上の反りがある場合は使わない。

2 プラグを接続する
●「ホットプレートコース」が選択されています。（P.12）
（切/スタート で切ったときや、切タイマー・味しみこみ終了後もこの表示になります）

操作

加熱

1 コース で「加熱」を選ぶ
（1回押す）
加熱 ■ 点滅

2 切/スタート でスタートする
点灯

3 設定 △▽ で火力を調節する
●火力調節の目安：P.31
（長押しすると、保温になります）

■切タイマーを使うとき
残り 1:25
・9時間55分まで設定できます
・押し続けると早送りできます
時間｜分
・20分まで：1分刻み
・20分以降：5分刻み
・1時間刻み
●時間がたつと、ブザーが鳴り、自動で切れる。
●取り消すとき
時間｜分 を押して 0:00 に合わせる
（ -:- - に変わります）

4 調理が終わったら
切/スタート を押し、プラグを抜く

味しみこみ

1 コース で「味しみこみ」を選ぶ
（2回押す）
味しみこみ ■ 点滅

2 時間 で時間を合わせる
（押すごとに）

3 切/スタート でスタートする
点灯

時間がたつと自動で切れる
ピピピー

4 プラグを抜く

■味しみこみコースは
煮くずれせずに味をしみこませます。
（素材はやわらかくなりません）

■味しみこみコースを使う前に
素材をやわらかく調理してください。
（詳しくはP.21）

揚げ物

1 コース で「揚げ物」を選ぶ
（3回押す）
揚げ物 ■ 点滅

2 切/スタート でスタートする
点灯

3 設定 △▽ で温度を合わせる
●温度調節の目安：P.23

温度 200 予熱中は点滅
●予熱時間の目安：約10分
（油量800gの場合）

予熱ができたら揚げる
ピピピー

4 調理が終わったら
切/スタート を押し、プラグを抜く

加熱調理 / 味しみこみ／揚げ物調理

お手入れ

きれいにお使いいただくために
ご使用のたびにお手入れを！
調理物・油が焼き付くと
取りにくくなります

●お手入れは、プラグを抜き、各部が冷えてから。

トッププレート・本体

●本体を水洗いしない。（電気部品に水が入り故障の原因）

排気口
トッププレート
吸気口

軽い汚れ
絞ったふきんで
ふき取る。

取りにくい汚れ
クリームタイプの磨き粉（ジフなど）
を付け、丸めたラップやアルミ箔で
こすり取る。

油汚れ
台所用洗剤（中性）を薄めてふきんにしみ込ませ、ふき取る。
●酸性、アルカリ性の強い洗剤（漂白剤・住宅用合成洗剤など）を使わない。（変色の原因）

吸気口・排気口
ほこりなどがたまっていたら掃除機で吸い取る。（ほこりが付いたまま使うと故障の原因）

専用プレート・鍋・ふた・ガード

❶冷えてから薄めた台所用洗剤（中性）とやわらかいスポンジで洗う。
●熱い鍋ふたを急冷したり、ガラスを傷つけない。（割れる原因）
❷すぐに調理面や裏面の水気をふき取り、充分乾かす。

調理面のフッ素樹脂を傷めないために
●金属製のたわし、粉末タイプのクレンザー、スポンジのナイロン面、ナイロン製ネットに入ったスポンジ、ベンジン、シンナー、食器洗い乾燥機は使わない。
●漂白剤など中性洗剤以外は使わない。　※洗剤の注意書きを確認する！
●調理物を入れたままにしたり、水につけたまま長時間放置しない。

こんな表示が出たら／故障かな？

●お問い合わせや、修理を依頼する前にご確認を。

●次の表示のときは、原因を取り除くと自動的に再加熱します。

こんな表示のときは	ここを確かめてください
U 12 吸・排気口目詰まり検知	●吸・排気口をふさいでいませんか？ ●吸・排気口にほこりがたまっていませんか？
U 17 本体内部高温検知	●底が反ったり、変形している鍋を使っていませんか？（P.11） ●トッププレートや鍋底に異物や汚れがこびりついていませんか？
火力表示が点滅する（強・中・弱・保温） 鍋なし自動OFF 小物自動OFF	●鍋は置いていますか？ ●使用中に鍋を外していませんか？ ●鍋の位置が中央からずれていませんか？ ●使えない鍋を載せていませんか？（P.10） ●ナイフ・スプーンなど、金属製の小物を置いていませんか？ （そのまま放置すると、1分後に表示が消えて通電を停止します。）

●次の表示のときは、 で表示を消してください。

表示	確認
U 15 揚げ物そり鍋自動OFF	●鍋の底に約1mm以上の反りや変形はありませんか？（P.11） ●トッププレートや鍋底に異物や汚れがこびり付いていませんか？（P.23） ●予熱中に油を継ぎ足したり、トッププレートが熱いうちに揚げ物をしていませんか？（P.23） ●古い油を使っていませんか？（P.23） ●揚げカスがたくさん沈んでいませんか？（P.23）

こんなときは	ここを確かめてください
ボタンを押しても受け付けない	●プラグを確実に差し込んでいますか？
切タイマーが使えない	●ホットプレート・揚げ物コースには使えません。
カウントタイマーが使えない	●切タイマーを使用していませんか？ ●味しみこみコースには使えません。
●表示と実際の油温がずれる ●揚げ物の予熱時間が長すぎたり、油温が低い	●温度の高い油を予熱していませんか？（P.23） ●トッププレートが熱いときに揚げ物をしていませんか？（P.23）
使用中に通電が止まっていた **切り忘れ自動OFF**	●ホットプレート・揚げ物コースで1時間、加熱コースで2時間以上操作をしていないと、自動的に通電が切れます。
使用中に火力感がなくなる **温度過昇防止機能**	●鍋底の温度が上がりすぎると、自動的に通電を制御します。（温度が下がると自動的に火力は強くなります。） ●空焼きすると働く場合もあります。（鍋の中をご確認ください。）
使用中に鍋から音がする	●鍋の種類によっては、「キーン」「ジー」「ブーン」など共振する音がします。（鍋の位置を少しずらすか、置き直すと止まることがあります。） ●使用中に鍋を外すと、「ピン」という短い金属音がすることがありますが異常ではありません。
本体から出る音が大きくなったり、小さくなったりする	●ファンの運転音は、火力に応じて2段階に分けています。火力「中」以下では小さくなります。
スイッチを切っているのに本体が温かい	●プラグを接続していると、本体内蔵の電気部品で約1.3Wの電力が消費されます。
電源プラグを抜き差ししたときに火花が飛ぶことがある	●瞬間的な放電によるものです。異常ではありません。

●以上の処置で直らないときや、「H□□」表示が出たときは…

●プラグを抜き、再度プラグを差し込んでみる。
➡**表示が消えない場合は、故障です。修理をご依頼ください。**
表示内容（Hのあとの2桁の数字）をお買い上げの販売店へご連絡ください。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

使い方･お手入れ･修理などは

■まず、お買い上げの販売店へご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　　話	（　　）　－
お買い上げ日	年　月　日

修理を依頼されるときは

「こんな表示が出たら」「故障かな?」(P.16～17)でご確認のあと、直らないときはまず電源プラグを抜いて、**お買い上げ日と右の内容を**ご連絡ください。

製品名	IHホットプレート(IH調理器)（あいえいち）
品番	
故障の状況	できるだけ具体的に

●**保証期間中は保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。**

保証期間: お買い上げ日から本体1年間

※本製品は業務用にはお使いいただけません。業務用的に使用された場合は、保証期間内でも原則として有料修理になります。

●**保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。**

＊修理料金は、次の内容で構成されています。

技術料 診断･修理･調整･点検などの費用

部品代 部品および補助材料代

＊補修用性能部品の保有期間 **6年**

当社は、本製品の補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、以下の窓口にご相談ください

●使い方･お手入れなどのご相談は ･･････▶

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル **0120-878-365**（携帯･PHS OK）

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「350＃」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**

■FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan　**Tokyo** (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787

Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は ･･････････････▶

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル **0120-878-554**（携帯･PHS OK）

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

※ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れることがあります。
「よくある質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。http://panasonic.jp/cs/
「修理」はインターネットでのご依頼も可能です。http://club.panasonic.jp/repair/

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は､お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき､ご相談内容を録音させていただきます｡また､折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております｡なお､個人情報を適切に管理し､修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き､第三者に開示･提供いたしません｡個人情報に関するお問い合わせは､ご相談いただきました窓口にご連絡ください｡

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　1210

仕様

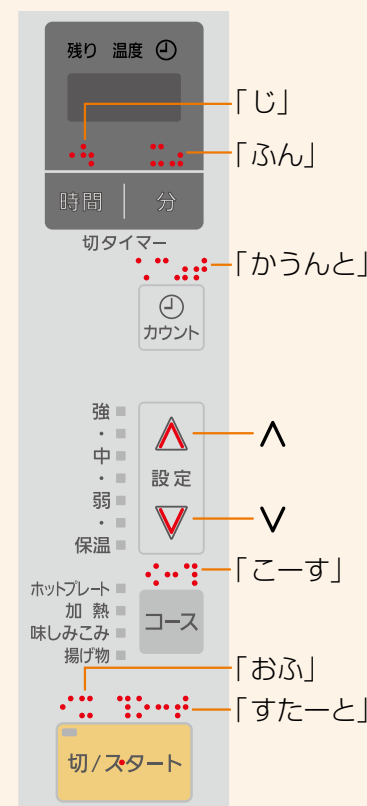
電源		交流100 V　50-60 Hz 共用
消費電力		1,400 W
火力調節（約）		75 W相当～1,400 W
温度調節	ホットプレート(約)	90 ℃（保温）～250 ℃
	揚げ物(約)	140 ℃～200 ℃
コード長さ		1.9 m
本体	大きさ(約)	幅51.1 cm × 奥行35.1 cm × 高さ5.5 cm
	質量(約)	3.5 kg
専用プレート	大きさ(約)	幅36.7 cm × 奥行29.2 cm × 高さ2.2 cm
	質量(約)	3.1 kg
鍋	大きさ(約)	内径24.4 cm　深さ7.2 cm
	質量(約)	1.8 kg
	満水容量(約)	3.7 L

●プラグを接続しただけでの消費電力：約1.3 W

専用プレート使用時	大きさ(約)	幅51.1 cm × 奥行35.1 cm × 高さ13.5 cm
	質量(約)	6.6 kg
鍋使用時	大きさ(約)	幅51.1 cm × 奥行35.1 cm × 高さ20.5 cm
	質量(約)	5.3 kg

操作部の点字内容

●点字内容は「ひらがな」で記載しています。
●火力・温度設定のボタンは、「∧・∨」が付いています。

「じ」
「ふん」
「かうんと」
∧
∨
「こーす」
「おふ」
「すたーと」

愛情点検

長年ご使用のIHホットプレート（IH調理器）の点検を！

こんな症状はありませんか

●焦げ臭いにおいがする
●触れるとビリビリ電気を感じる
●プラグ・コードが異常に熱くなる
●コードを動かすと、通電したりしなかったりする
●トッププレートにひび割れができた

ご使用中止

事故防止のため、電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

味しみこみコースは

●煮くずれせずに味をしみこませるので、味がしみこみにくい料理に便利です。

おでん

材料（4人分）

大根（皮をむいて2cmの輪切り）…… 1/2本
ゆで卵（殻をむく）…4個
ゆでたこの足（半分に切る）…………2本分
こんにゃく（4つに切る）…………1枚
ごぼう天…………4本
ちくわ（半分に切る）…………2本
じゃがいも … 小4個

煮汁
だし汁……… 1000ml
しょうゆ・みりん……………各大さじ3
酒・砂糖 …各大さじ1
塩………………… 少々

作り方

下準備
・大根・じゃがいもはやわらかく下ゆでする。
（大根は水からゆで、沸騰して約30分）
（じゃがいもは水からゆで、沸騰して約20分）
・こんにゃくは、さっと下ゆでしてアクを取る。
・ちくわ・ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。

作る
1. 鍋に煮汁と具材を入れてふたをする。
2. 「加熱・強」で煮立たせる。
3. 煮立ったら、いったん切る。
4. 「味しみこみ」、で「3～5時間」に合わせ、スタートする。

＊ブザーが鳴って切れると出来上がり。

●素材をやわらかく調理しておく。
※味しみこみコースだけではやわらかくなりません。

●調味液を調理物がひたるまで入れて、ふたをする。

ポイント3
●味をしみこみやすくするために、一度沸騰させる。

■「味しみこみコース」を使うときのお願い
●カレーなど粘度の高いものには使わない。
●調理物＋調味液の重さは700g～4000gにする。
●鍋底の反りが2mm以上あるものは使わない。

■こんな料理にも使えます！
●おでん、豚の角煮など、じっくり味をしみこませたい調理…3～5時間
●里いもなどの含め煮…2～3時間
●魚の煮付けなど…1時間

ポトフ

材料（4人分）

鶏もも肉（一口大に切る） … 1枚
ベーコン（5cm幅） ………… 50g
キャベツ（2～3等分に切る）… 1/4個
にんじん（大きめの乱切り）… 中1本
じゃがいも（半分に切る） … 中2個
玉ねぎ（くし型に切る） … 中2個
サラダ油……………………… 適量
Ⓐ 水 ………… 1000ml
Ⓐ 固形スープの素 ………… 3個
Ⓐ ローリエ ………… 1枚
塩・こしょう ………… 適量

作り方 <カウントタイマーが便利>

下準備
・じゃがいも・にんじんはやわらかく下ゆでする。
（水からゆで、沸騰して約15分）
・フライパンで、塩・こしょうした鶏もも肉とベーコンに焼き色を付ける。

作る
1. 鍋に肉・野菜とⒶを入れてふたをする。
2. 「加熱・強」で沸騰させ、「中」に下げて、約10分<カウント>煮る。
3. 煮立ったら、いったん切る。
4. 「味しみこみ」で「3～5時間」に合わせ、スタートする。

＊ブザーが鳴って切れると出来上がり。

ドーナツアラカルト

材料（約15個分）

生地
- ホットケーキミックス……200g
- バター（湯せんで溶かす）……30g
- 卵……1個
- すり黒ごま（お好みで）……大さじ2

具
- バナナ（約1cmの角切り）
- りんご（約1cmの角切り）
- チーズ
- チョコレート

- 揚げ油……800g
- 粉砂糖・きな粉

作り方 <カウントタイマーが便利>

生地を作る
1. 卵とあら熱を取った溶かしバターを混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
＊ お好みにより、すり黒ごまを加える。
2. 1を15等分して具を包んで丸める。

揚げる
・「揚げ物・温度170」で予熱し、3～4分<タイマー>揚げる。
＊ お好みで、粉砂糖やきな粉を振って。

ヘルシーな生地にアレンジ

豆腐ドーナツ
＊ホットケーキミックス（200 g）と、絹ごし豆腐（1/4丁を水切りしたもの）を混ぜるだけ！

串揚げイロイロ

材料（4人分）

具
- えび（殻と背わたを取る）……8尾
- 鶏肉（一口大に切る）……200g
- グリーンアスパラガス（根元を落とし、半分に切る）……8本
- 貝柱……8個

衣
- 小麦粉・パン粉……各適量
- 卵（溶く）……2個

- 揚げ油……800g
- ソース・レモン

作り方

準備
・各材料を竹串に刺し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。

揚げる
・「揚げ物・温度170」で予熱し、揚げる。
＊お好みにより、ソース・レモンをかけて。

温度調節の目安

食材・量などにより油温がずれることがあります。
様子を見て、温度を調節してください。

温度（約）℃	140	150	160	170	180	190	200
手作りコロッケ					●	●	
冷凍食品（コロッケなど）・天ぷら（魚介類）				●	●	●	
フライ・串カツ・鶏のからあげ			●	●	●		
ドーナツ・天ぷら（野菜）			●	●			
大学いも		●	●				

別売の天ぷら鍋

温度調節機能を正しく働かせるために

■必ず別売の天ぷら鍋を使う（P.3,10）

■油は800gが基本

800g未満の油では調理しない。（少ないと発火の原因に）
- 鍋は加熱部の中央に置く。
- 鍋底が反ったり変形していないものを使う。
- 鍋底・トッププレートの異物や汚れは取り除く。
- トッププレートが熱いときに調理しない。
- 予熱を始めたら、油を継ぎ足したりしない。
- 熱い油を使って予熱しない。
- 何度も使って、茶褐色になったり濁った油は使わない。
- 沈んでいる揚げカスはこまめに取り除く。

油の飛び散りを少なくするには

■油が設定温度になってから、揚げ始める

■油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえをする
- 水分や空気が加熱されると、膨張して破裂します。

切り目などを入れる

- えび：尾の先を切る。
- いか：皮をむき、両面に切り目を入れる。
- ししとう：縦に切り込みを入れる。
- うずらのゆで卵：くしなどを刺す。

水分をふき取る

魚介類・しいたけ・ピーマンなどの野菜

必ずベーキングパウダーや砂糖を入れる

ドーナツなどの生地

■揚げすぎると破裂するので注意！
- 鍋に揚げ残しがないか、常に確認を。

●けんさきいか、するめいかなど	●コロッケ
●ししとう、おくらなど（中が空洞の野菜）	●うずらのゆで卵など

カンタン蒸し料理

茶わん蒸し

材料（4個分）

卵……2個

Ⓐ
- だし汁……350ml
- 薄口しょうゆ・みりん……各小さじ1
- 塩……小さじ1/2

具

鶏肉（2cm角に切り、しょうゆで下味をつける）…80g
えび（尾を残して殻をむき、背わたを取る）……4尾
生しいたけ（石づきを取って4つに切る）……1枚
ぎんなん（缶詰）……8粒
かまぼこ（3mm厚さ）……4枚
みつば（さっとゆがいて、結びみつばにする）……適量

作り方 <カウントタイマーが便利>

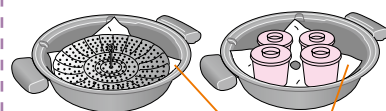
準備

1. Ⓐを合わせて煮立て、冷ましておく。
2. ボウルに卵をほぐし、冷ましたⒶを加え、よく混ぜてこす。
3. 器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注いで浮いた泡をすくい取る。

蒸す

1. 鍋にアルミ箔を敷き、蒸し水800ml（器の高さの1/3程度）を入れる。
2. 「加熱・強」で沸騰するまで加熱する。
3. 器を並べてふたをし、「強」のまま3分<タイマー>、「弱」に下げて15分<タイマー>蒸す。
4. 竹串を刺し、何もつかなければ出来上がり。

＊お好みで結びみつばを載せて。

■市販の蒸し板や底がザラザラした陶器は、鍋のフッ素樹脂を傷めないようにアルミ箔の上に置いてください。

●アルミ箔の中央に硬貨大の穴を開ける（鍋底にできる気泡を抜くため）

中華おこわ

材料（4人分）

もち米……2合

焼き豚（1cm角）……100g
にんじん（1cm角）……中1/3本
干しえび（水でもどす）……大さじ2
干ししいたけ（戻して薄切り）……5枚
ごま油……大さじ1

Ⓐ
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- オイスターソース・酒……各大さじ1
- 塩……小さじ1/2

作り方

準備

・もち米を洗い、水に充分ひたす。（新米：6〜8時間　古米：8〜12時間）
・具材をごま油でいため、Ⓐで味付けし、汁気を切る。
・干ししいたけの戻し汁に水を加えて100mlにし、打ち水（3回分）にする。

蒸す

1. 鍋にアルミ箔を敷き、蒸し板を置いて蒸し水600mlを入れる。
2. 水でぬらしてかたく絞った蒸し物用ふきんを敷いて、もち米を入れ、その上に具材を載せて平らにする。
3. 「加熱・強」で湯気が出るまで加熱する。
4. 「中と弱の間（・）」に下げて、切タイマーを35分に合わせる。
5. 残り時間が25・20・15分のときに打ち水を振る。

＊ブザーが鳴って切れたら、さっとまぜて出来上がり。

だんらんお鍋

ちゃんこ鍋

材料（4人分）

だし

だし汁……1200ml
酒……大さじ5
みりん・しょうゆ…各大さじ3
砂糖……小さじ1
塩……小さじ2

つくね

鶏ひき肉……300g
にんにく・しょうが（すりおろし）……各1片
長ねぎ（みじん切り）…大さじ3
卵……1個
片栗粉……大さじ1
ごま油……適量

具材

鶏モモ肉……1枚
白菜……1/4切
玉ねぎ……1個
ニラ（根元を切る）……1束
えのきだけ（石づきを取る）……1パック
生しいたけ……8枚
豆腐……1丁
ラーメン……2袋

作り方

準備

・鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
・つくねは材料を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。

作る

1. 鍋にだしの材料をすべて入れ、「加熱・強」で加熱する。
2. 沸騰したら具材を入れる。

＊つくねはスプーンで丸め、沸騰しているところに入れる。

関東風すき焼

材料（4人分）

すき焼き用牛肉（5cm長さに切る）……400g
生しいたけ……4枚
春菊（根元を切る）……1束
白ねぎ（斜め切り）……2本
焼き豆腐（1cm長さに切る）…1丁
しらたき……1パック

割り下

しょうゆ……100ml
水……300ml
砂糖・酒・みりん……各大さじ4

卵……4個

作り方

準備

・しらたきは下ゆでして食べやすい長さに切る。
・割り下の材料はひと煮立ちさせ、冷ましておく。

作る

1. 鍋に割り下の1/3量を入れ、「加熱・強」で加熱する。
2. 煮立ったら牛肉を1/5量くらい入れて煮る。
3. 肉の色が変わってきたら、残りの具材と割り下と加えて煮る。

＊溶き卵につけていただく。

白ねぎの切り方ひと工夫

5cm長さのぶつ切りにし、横に約4mm間隔の切り込みを入れる。
＊味がしみこみやすく、芯が抜けにくくなります。

コロコロケーキ

材料（28個：たこ焼きプレート×２回分）

生地
ホットケーキミックス……………………………………… 150g
卵………………………………………………………………… １個
牛乳…………………………………………………………… 120ml
無塩バター（湯せんで溶かす）…………………………… 30g
＊ココアパウダー（大さじ１）を加えると、ココア風味の生地に。
サラダ油……………………………………………………… 適量

具
マシュマロ・チョコレート・ゆで小豆・ラム酒漬レーズン

作り方

たこ焼きプレートは、「加熱コース」を使って！

生地を作る
・生地の材料をよく混ぜる。

焼く
❶ たこ焼きプレートを「加熱・中」で温める。
❷ サラダ油をなじませ、生地を型の半分程度まで入れ、お好みの具を入れる。
❸ さらに生地を流し入れ、焼き色が付いたら、ひっくり返して丸く焼く。

オムレット

材料（直径12ｃｍ×４枚分）

生地
卵（卵黄と卵白を分けておく）………………………… ２個
グラニュー糖………………… 35g
薄力粉（ふるっておく）…… 50g
バニラオイル……………………適量

生クリーム（泡立てる）または
チョコレートクリーム ……200ml
お好みのフルーツ・チョコチップ・
ココアパウダー ………………適量

作り方

生地を作る
❶ 卵白は角が立つまでしっかりと泡立てる。
❷ ❶にグラニュー糖を２～３回に分けて加え、さらに泡立てる。
❸ 卵黄を１個分ずつとバニラオイルを加えて軽く混ぜ、薄力粉を加えてさっくり混ぜる。

焼く ＜◷カウントタイマーが便利＞
❶「ホットプレート・温度180」で予熱する。
❷ 15cm角に切ったクッキングシートの上に生地を静かに落とし、厚みをそろえて直径約12cmにする。
❸ プレートに❷を並べ、ふたをして約5分＜◷＞色づくまで焼く。
❹ 焼き色が付いたら裏返し、2～3分＜◷＞焼く。
❺ 焼き上がったら、生地が温かいうちに紙をはがし半分に折っておく。
❻ 冷めたら、生クリームとフルーツを挟む。

クレープ

材料（直径18cm 約10枚分）

薄力粉………………………… 100g
砂糖…………………………… 12g
卵（ほぐす）………………… １個
牛乳………………………… 200ml
サラダ油…………………… 適量

作り方

生地を作る
❶ 卵と牛乳を合わせる。
❷ 薄力粉と砂糖をよく混ぜ、❶を少しずつ加え、よく混ぜる。

焼く
❶「ホットプレート・温度160」で予熱する。
❷ サラダ油をなじませ、生地を薄く伸ばして両面を焼く。
＊ お好みでジャムや生クリームを添えて。

クレープを使って
ミルクレープ（仕上げアレンジ）

材料
クレープ……………………………… 15～20枚
生クリーム（泡立てる）または
チョコレートクリーム………………… 200ml
フルーツ……………………………… 適量

作り方
❶ 焼き上がったクレープにラップをかぶせて冷ましておく。
❷ クレープにお好みのクリーム・フルーツを挟んで、重ねる。
＊甘めがお好みの場合は、生地とクリームの間にジャムやはちみつ、メープルシロップを挟む。
❸ 冷蔵庫で3～5時間冷やす。

かんたんピザ

材料（12個分）

生地
餃子の皮（２枚重ね）………… 約24枚（１袋）
ピザ用ソース………………………… 適量
＊ 餃子の皮の代わりに使ってもよいでしょう。
・春巻きの皮
・しゃぶしゃぶ用餅（小さい場合は、2枚を並べてから具材を載せる）

具材
ピザ用チーズ……………………………… 適量
ツナ缶……………………………………… １缶
コーン・オリーブ ……………… 各１パック
ベーコン（1cm角） ………………… ３枚程度
玉ねぎ（みじん切り） ……………… 1/4個
バジルの葉………………………………… 適量

作り方 ＜◷カウントタイマーが便利＞

準備
❶ 餃子の皮は、ピザソースを２枚の間に挟み、表面にも塗る。（春巻きの皮を使う場合も同様に）（しゃぶしゃぶ用餅を使う場合は、表面にピザソースを塗る）

焼く
❶「ホットプレート・温度180」で予熱する。
❷ 生地を並べ、具とチーズを載せてふたをし、5～10分＜◷＞焼く。
＊ お好みでバジルを飾って。

オホーツク北見風 塩焼きそば

材料　（2人分）

中華蒸しめん……………… 2玉
豚バラ薄切り（2cm幅）…… 50g
シーフードミックス…… 100g
にんじん（せん切り）…中1/3本
ピーマン（せん切り）……… 1個
もやし……………………… 80g
キャベツ（ざく切り）……… 2枚
サラダ油……………… 大さじ1
水………………………… 50ml
塩・こしょう …………… 各少々

塩ダレ
塩…………………… 小さじ1
日本酒……………… 大さじ3
みりん……………… 小さじ2
鶏ガラスープの素… 小さじ2
黒こしょう……………… 適量
レモン汁……………… 小さじ2
＊黒こしょうを多めに入れるとメリハリのきいた味に！
＊お好みで豆板醤を加えても。

作り方 ＜カウントタイマーが便利＞

焼く
①「ホットプレート・温度250」で予熱する。
② サラダ油をなじませ、豚肉をほぐしながらいためる。色が変われば野菜・シーフードミックスを加え、塩・こしょうをしてさらにいためる。
③ プレートの中央を空けてめんを載せ、水をかけてふたをし、約2分＜＞蒸し焼きにする。
④ ほぐれためんに、②を混ぜ合わせ、塩・こしょうと塩ダレで味を調える。

チヂミ

材料　（直径10cm　12枚分）

にら（3cm長さ）…………………… 1/2束
にんじん（せん切り）……………… 1/3本
いか・えび（小さく切る）…………… 200g
ごま油………………………………… 大さじ2

生地
薄力粉………………………………… 200g
塩…………………………………… 小さじ1/2
卵………………………………………… 1個
じゃがいも（すりおろし）………… 中1個分
水……………………………………… 250ml

たれ
ポン酢……………………………… 大さじ2
砂糖………………………………… 小さじ1
ごま油……………………………… 小さじ1/2
一味唐辛子・おろしにんにく ……… 各少々

作り方

生地を作る
・生地の材料を合わせ、にら・にんじん・いか・えびを加えて混ぜる。

焼く
①「ホットプレート・温度230」で予熱する。
② ごま油をなじませ、生地を丸く伸ばして焼く。
③ 焼き色が付いたら裏返し、へらなどで押さえながらさらに焼く。
＊ たれを付けていただく。

神戸長田風そば飯

材料　（2人分）

中華蒸しめん（2～3cm幅）……………… 1玉
ご飯……………200g
キャベツ（せん切り）………………3～4枚
豚ばら肉（2cm幅）………………100g
青ねぎ（小口切り）………………5～6本
紅しょうが（みじん切り）………………適量
サラダ油………… 適量
塩・こしょう … 各少々
焼きそばソース……………… 大さじ3

作り方 ＜カウントタイマーが便利＞

焼く
①「ホットプレート・温度250」で予熱する。
② サラダ油をなじませ、豚肉をほぐしながらいため、横でご飯をいためる。
③ 豚肉とご飯を混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
④ ③を片側に寄せておき、めん・キャベツを約2分＜＞いためる。
⑤ 全体を混ぜ合わせて、塩・こしょうと焼きそばソースで味を調える。
⑥ 青ねぎ・紅しょうがを載せる。

②
④
広島風モダン焼き

材料　（直径20cm×2回分）

薄力粉………………… 100g
水……………………… 180ml
キャベツ（せん切り） … 200g
もやし………………… 100g
ねぎ（小口切り） ………… 5本
天かす……………… 大さじ2
かつお粉……………… 大さじ2
豚ばら肉………………… 100g
中華蒸しめん……………… 2袋
焼きそばソース……… 大さじ2
卵…………………………… 2個

作り方 ＜カウントタイマーが便利＞

生地を作る
・薄力粉と水を混ぜる。

焼く
①「ホットプレート・温度200」で予熱する。
② サラダ油をなじませ、生地を約お玉一杯分流し入れ、薄く広げる。
③ ②の上に、もやし・キャベツ・ねぎ・天かす・かつお粉を載せる。
④ さらに豚肉を載せ、生地をつなぎとして少したらす。
⑤ ④を裏返して横にずらし、中華蒸しめんをプレートに載せ、水を約大さじ2ほど加えてからふたをし、約2分＜＞蒸し焼きにする。
⑥ めんが温まれば焼きそばソース大さじ1をからめ、その上に生地を載せ、少し押さえる。
⑦ ⑥を横にずらし、プレートに卵を割り入れる。
⑧ 半熟状態になればめんをはさむように生地を載せ、ひっくり返す。

おいしく、ジューシーに

カンタン美味しい プレートおもてなし

材料 （各４人分）

牛肉の蒸し焼き
- ステーキ用牛肉 …………………………… ４枚
- サラダ油またはごま油・日本酒 ………適量

鶏肉の白ワイン焼き
- 鶏もも肉（肉厚をそろえて） …………… ４枚
- オリーブオイル・白ワイン ……………適量

海鮮の蒸し焼き
- 白身魚切身・えび ………………８切・16尾
- サラダ油・日本酒 ………………………適量

豚肉の蒸し焼き
- ステーキ用豚肉 …………………………… ８枚
- ごま油・日本酒 ……………………………適量

たれ４種

中華たれ
砂糖・酒・しょうゆ・ごま油
・オイスターソース … 各大さじ１
白ねぎ（みじん切り） …大さじ１

和風たれ
しょうゆ………… 大さじ２
みりん・酒 …… 各大さじ１
しょうが………… 小さじ１

イタリアン
米酢・エキストラバージン
オリーブオイル … 各大さじ３
塩………………小さじ１/２
こしょう…………… 少々
にんにく（すりおろし）…小さじ１
トマト（湯むきして1cm角）…1/2個
バジルの葉
（イタリアンパセリなど）…適量

ゴマだれ
しょうゆ………… 大さじ２
みりん・酒・ごま油 … 各大さじ１
砂糖……………… 小さじ１
すりゴマ………… 大さじ２
にんにく・一味唐辛子などお好みで

作り方 <カウントタイマーが便利>

下準備
- たれの材料を、それぞれ混ぜ合わせておく。
- 牛肉・鶏肉・魚・豚肉は塩こしょうで下味をつけておく。

焼く（例：鶏肉）
1. 「ホットプレート・温度230」で予熱する。
2. オリーブオイルをなじませ、鶏肉を230℃で焼き色が付くまで焼く。
3. 白ワインを振り入れ、ふたをして5～6分<タイマー>蒸し焼きにする。
4. 一口大に切り、お好みのたれをかけていただく。

＊お好みの野菜を一緒に焼いても。
（しめじ､エリンギ､アスパラ､ヤングコーンなど）

ハンバーグ

材料 （４枚分）

具
- Ⓐ 玉ねぎ（2cm角） ………中１個
- Ⓐ 食パン（８つにちぎる）……1/2枚
- 牛かたまり肉（2～3cm角）……300g
- Ⓑ 卵 ……………………………１個
- Ⓑ 牛乳 ………………………大さじ１
- Ⓑ 塩 …………………小さじ1/2
- Ⓑ こしょう・ナツメグ……各少々

サラダ油…………………… 適量

ソース
トマトケチャップ……… 大さじ５
ウスターソース………… 大さじ３

添え物
プチトマト・粉ふきいも・さやインゲンのソテー…… 適量

作り方 <カウントタイマーが便利>

タネを作る
1. フードプロセッサーなどで、Ⓐを粗みじんに切る。
2. ①に肉・卵・Ⓑを加え、30～50秒混ぜ合わせる。
3. タネを４等分し、空気を抜いて小判型にし、中央をくぼませる。

焼く
1. 「ホットプレート・温度180」で予熱する。
2. 油をなじませ、タネを並べ､3～4分<タイマー>焼く。
3. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3～4分<タイマー>焼く。

プレート・鍋調理のポイント

温度・火力調節の目安

●材料の量などにより、様子を見て温度や火力を調節してください。

	90	140	160	180	200	230	250
焼き物	保温	薄焼き卵	クレープ	ハンバーグ	お好み焼き	ぎょうざ	焼きそば
				ホットケーキ			炒飯
						焼肉	焼肉
						ステーキ	
火力	とろ火	弱火	弱火	中火	中火	中火	強火
	保温	・	弱	・	中	・	強
消費電力（約）	75W	150W	260W	450W	700W	900W	1,400W
鍋物 蒸し物 煮物				すき焼き（関東風）・寄せ鍋	すき焼き（関東風）・寄せ鍋	すき焼き（関東風）・寄せ鍋	沸騰
			茶わん蒸し	おこわ			沸騰
		黒豆・おでん・カレー・シチュー	黒豆・おでん・カレー・シチュー	黒豆・おでん・カレー・シチュー			沸騰

■**だし汁、みそ汁・吸い物・カレーなどの液体を加熱するときは、加熱する前にかき混ぜる**
●水や調理物が突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねることがあります。

■**いため物・焼き物をするときは、そばを離れない・加熱しすぎない**
●少量の油を使うため、油温が急激に上がり発火の原因になります。
●鍋底が薄いものや反っているものは、強火で予熱すると赤熱することがあります。

■**付属の鍋（KZ-HP2000）ですき焼きを作るときは、空焼きしたり、いためない**
●フッ素樹脂が傷みます。→割り下を入れて加熱する関東風でお作りください。（P.25）

■**お好み焼き・ホットケーキなどを焼くときは、専用プレートの中央寄りに載せる**
●数枚を一度に焼く場合は、位置をずらしながら焼くときれいに仕上がります。